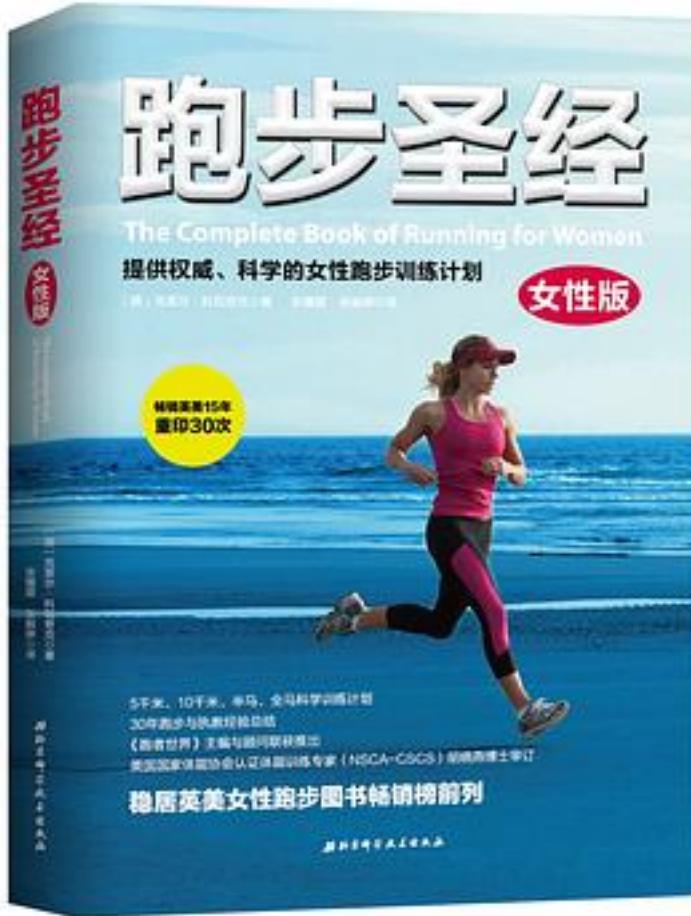


# 跑步圣经 (女性版)



[跑步圣经 \(女性版\) \\_ 下载链接1](#)

著者:[美] 克莱尔·科瓦奇克

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787530497784

编辑推荐：

美国重印30次，激励无数女性坚持并爱上跑步，成就更美、更有力量的自己。

凭借卓越的科学性、权威性以及对女性的细腻关切，本书被无数女性跑步者奉为“圣经”。

提供专业、详尽的训练计划，稳步提升你的跑步实力；

教你保持动力，从跑步中获取源源不断的能量；

唤醒你内心深处强大的自我，催生精神的蜕变。

只有迈出第一步，你才能成为跑步者。

内容简介：

跑步时如何确保人身安全？

经期能不能跑步？孕期跑步要注意些什么？

更年期如果跑步，令女性饱受折磨的更年期综合征是会减轻，还是会加重？

女性跑步者与男性相比，更应留意补充哪些方面的营养？

如果女性跑步者想做力量训练以辅助跑步，要怎么做？

这些问题 是女性跑步者最关心的，却往往遍寻不到答案。正常来说，跑步的确令你变得更有能量，但在特殊时期（经期、孕期、更年期）跑步，你还是会有迟疑。本书基于严谨的科学研究，对以上问题给出了清晰的回答。你可以更聪明地跑步，确保跑步在任何时候给你的身体和精神带来的影响总是积极有益的。

媒体评论：

这本书帮助女性跑步者解开了经期和孕期能否跑步的困惑，还让女性跑步者明白，跑步可以更好地促进家庭的和谐以及家人之间的相互理解和关爱。

——石春健 北京橙光线合伙人、“马拉松指南”播客主播

一本专为女性跑步者打造的权威跑步指南书，不仅从技术层面给予权威指导，还能唤醒女性跑步者内心深处强大的自我。

——Linda酱 跑步自媒体“沥青公路”创始人

如何避免在跑步时遭受袭击，如何训练狗成为忠实的跑步伙伴……为帮助女性跑步者安全、开心地跑步，本书给出了极为专业和细致的建议。

——跑步自媒体“丁丁runner”

作者介绍：

克莱尔·科瓦奇

克莱尔·科瓦奇是《跑者世界》前执行编辑，也曾经在罗德尔出版社担任过图书编辑，为多家运动和体能方面的刊物供稿。她做了很多关于跑步姿势、跑步力量的研究，并且致力于帮助女性跑步者更好地享受跑步。她参加过8次马拉松和很多其他比赛，还是一个女性跑步团体的助理教练。著有《跑步时该如何呼吸》《跑得更有力》等作品。

# 巴德·科茨

本书中的计划由《跑者世界》顾问、教练巴德·科茨设计。他曾经教过不同水平的跑步者：既有入门级别的跑步者，也有希望有资格进入奥运会选拔赛的马拉松运动员。巴德本人就是美国马拉松运动员中的佼佼者，他的马拉松个人最佳成绩是2个小时13分，并且曾4次参加美国奥运会选拔赛。

## 目录: 第一部分 为什么跑步?

1 为了锻炼身体而跑

2 为了呵护心灵而跑

3 性别差异

你认为自己是什么人，你就是什么人

## 第二部分 成为跑步者

4 心态与跑步

5 跑步的要素

6 安全地跑步

7 寻找跑步的动力

## 再次出门

第三部分 关注卡路里、碳水化合物和体重

8 你所需要的营养

9 体重与健康

10 身体意象

越强壮，越美好

## 第四部分 女性跑步者特别关心的事

11 月经期间能否跑步?

12 孕期跑步

13 绝经期与跑步

跑步让生活更美好

## 第五部分 装备

14 跑鞋

15 跑步服装

16 其他跑步装备

谢谢你，陪跑先生

## 第六部分 跑步强化训练

17 拉伸运动

18 力量训练

19 交叉训练

20 使用跑步机训练

跑就跑个痛快

## 第七部分 比赛

21 比赛的乐趣

22 为比赛而训练

23 5千米和10千米跑步比赛

24 半程马拉松和马拉松比赛

做自己心中的冠军

## 第八部分 预防受伤和伤病治疗

25 预防受伤

26 常见运动损伤

27 跑步中的其他问题

放手

## 第九部分 终生跑步

28 跑步和家庭

29 年过半百，继续跑

30 女性跑步发展史  
跑吧，追赶你心中的英雄！  
· · · · · (收起)

[跑步圣经（女性版）](#) [下载链接1](#)

## 标签

运动

健身跑步

女性

跑步

运动健身

健康

豆瓣书店首发

美国

## 评论

内容无功无过吧，和大部分跑步类书籍差不多，说得很全但都不够深入，比较适合初学者阅读。  
但我很喜欢这本书中对于女性的关怀，温柔又平实。从内容而言，不仅有针对女性生理构造的不同的动作训练讲解，还有对于女性的心理或是社会角色的诠释和讨论。

---

学习了一下开始慢跑～今年一定要健健康康地掉15磅！呜呜呜不掉15磅我就是小狗！

针对女性跑者写的一本书，有些理论比较偏向于西方女性的体质，东方女性大多不是很适用，从动念跑步到最后参加比赛都事无巨细得写了出来，对于刚刚开始树立跑步信念的人群来说是本不错的读物，但我更喜欢台湾欧阳靖写的跑步书。

我觉得还行呢。虽然干货不多，但也是算是面面俱到。

选跑鞋那一趴很受益。整体而言三观很正，要我们尊重自己的基因，跑步七八年的我配上现在的体型可以说是很尊重了……而我看这书的原因是想知道女性膝盖受损率之高在跑步中如何避免

书中只是一笔带过有点可惜…这书对于准备跑而没有形成锻炼习惯的人会更有益

其实有心的话，很多方法和心得网上都能查到了  
很多年前国外出版的书，可能在当时帮助了很多人吧

我已经逐渐超越了书写的跑步级别.....这就是为什么我要买一块专业的运动手表....我需要更多的运动数据来为我下一次运动提供思路和参考

书名，取得过大，内容也算面面俱到，可以作为参考，也不必过于拘泥于此。年龄到了一定之后，也才会明白：喜欢的才会坚持。跑步，多乏味的一件事，坚持的理由，也就是喜欢，因为喜欢所以愿意，因为喜欢才能体会其中美好。

印刷纸张很一般，不值66元的价格！

干货挺多，不像其它跑步书喜欢卖鸡汤。读这本书的人，应该都是对自己跑步有要求的人，所以不需要心灵鸡汤来洗脑。作为一名才开始跑步半年，正在备战人生第一场全马的人而言，这本书中传递的很多知识点也是通过网络了解得差不多了，但是网络中支离破碎的知识点和系统性的读完这本百科大全感觉也是不同的。

跑步是让你能寻找自己，和自己和解，并变得更好的一项运动。

很厚实的一本书，内容可以说涵盖跑步的方方面面，但又侧重于女性跑步者。安全跑步、体重与健康、孕期与更年期的自我关爱，感觉不止给出了专业的训练，还像一位有多年跑步经验的姐姐给你传授各种跑步秘诀。

坚持跑步两个月了，有时迫不及待想去跑，有时怎么都不想跑，断断续续，也积累了一些跑程。这本书算是360度答疑，明确回答了很多我之前模模糊糊的问题，比如经期能不能跑步。里面给出的“打鸡血”建议很有用，让我能噌一下窜起来，蹬上跑鞋就出门；还有“卡路里、碳水化合物和体重”这一章，读完感觉刷新了心态和认知。

[跑步圣经（女性版）](#) [下载链接1](#)

书评

[跑步圣经（女性版）](#) [下载链接1](#)